

2022年07月



## 献立表



保育園リコラ

| 日付      | 献立                                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分      | 材 料 名                                             |                                                                     |                                                                                | 3時おやつ               |
|---------|-------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|         |                                           |                              | 熱と力になるもの                                          | 血や肉や骨になるもの                                                          | 体の調子を整えるもの                                                                     |                     |
| 01<br>金 | 冷やし中華、ブロッコリーのごま<br>え、みかん                  | 424.4<br>19.3<br>8.1<br>1.6  | 生中華めん、〇米、砂糖、すりごま、<br>ごま油                          | ◎牛乳、〇さけ、卵、ハム、ツナ水煮缶                                                  | みかん缶、ブロッコリー、きゅうり、にん<br>じん                                                      | 鮭おにぎり               |
| 02<br>土 | ツナひじきチャーハン、かぼちゃ<br>のサラダ、玉ねぎのすまし汁          | 461.5<br>13.1<br>15.2<br>1.3 | 米、◎小麦粉、〇油、◎砂糖、マヨネー<br>ズ、ごま油                       | ◎牛乳、◎牛乳、ツナ油漬缶、かつお<br>節                                              | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマ<br>ン、しいたけ、きゅうり、コーン缶、こ<br>んぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ                 | 牛乳、クッキー             |
| 03<br>日 | 御飯、クリームシチュー、ツナと胡<br>瓜のサラダ、みかん             | 510.8<br>17.2<br>12.6<br>1.2 | 米、じゃがいも、〇米、小麦粉、油、◎<br>砂糖、〇油                       | ◎牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ<br>油漬缶、◎米みそ(淡色辛みそ)                               | みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅう<br>り、いんげん                                                   | 牛乳、五平もち             |
| 04<br>月 | 御飯、ひき肉となすのみそ炒め、<br>ポテトサラダ、豆腐スープ           | 465.3<br>13.3<br>15.7<br>1.1 | ◎さつまいも、米、じゃがいも、◎砂糖、<br>油、マヨネーズ、砂糖                 | ◎牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛ひき<br>肉、◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、か<br>つお節                     | なす、にんじん、きゅうり、ピーマン、こ<br>んぶ(だし用)、カットわかめ、◎粉か<br>んてん                               | 牛乳、さつま芋のようかん        |
| 05<br>火 | 御飯、ボークビーンズ、さつまいも<br>サラダ、りんごのコンポート         | 566.2<br>15.9<br>17.3<br>1.2 | 米、さつまいも、じゃがいも、◎小麦粉、<br>砂糖、◎砂糖、油                   | ◎牛乳、◎牛乳、ゆで大豆、◎卵、ウイ<br>ンナーソーセージ、〇無塩バター、ツナ<br>水煮缶                     | りんご、たまねぎ、◎かぼちゃ、ホール<br>トマト缶、にんじん、きゅうり、レモン果汁                                     | 牛乳、かぼちゃケーキ          |
| 06<br>水 | 御飯、マーボー豆腐、もやしナム<br>ル、中華スープ                | 456.7<br>17.4<br>15.4<br>1.7 | 米、◎小麦粉、片栗粉、〇油、◎砂<br>糖、砂糖、ごま油、ごま                   | ◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき<br>肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)                                  | にんじん、緑豆もやし、ねぎ、たまね<br>ぎ、きゅうり、◎バナナ、カットわかめ、<br>しょうが                               | 牛乳、バナナ蒸しパン          |
| 07<br>木 | 七夕まぜご飯、ジャーマンポテト、<br>七夕そうめん                | 470.8<br>18.6<br>12.8<br>2.1 | 米、じゃがいも、干しとうめん、油、砂糖                               | ◎牛乳、◎牛乳、さけ、卵、ウインナー<br>ソーセージ、かにかまぼこ、かつお節                             | ◎りんご濃縮果汁、◎もも缶(黄桃)、◎<br>みかん缶、たまねぎ、オクラ、コーン<br>缶、えだめ、にんじん、こんぶ(だし<br>用)、◎粉かんとん、ペセリ | 牛乳、七夕フルーツゼリー        |
| 08<br>金 | 御飯、タラの生煮、ほうれん草と<br>えのきのお浸し、キャベツの味噌汁       | 440<br>20.7<br>10.6<br>2.2   | 米、◎食パン、◎マヨネーズ、砂糖                                  | ◎牛乳、◎牛乳、たら、米みそ(淡色辛<br>みそ)、いわし(煮干し)、かつお節                             | ほうれん草、キャベツ、にんじん、◎<br>コーン缶、えのきたけ、◎たまねぎ、し<br>ょうが、カットわかめ                          | 牛乳、コーンマヨトースト        |
| 09<br>土 | そばろ甘みそ丼、ブロッコリーと<br>コーンのソテー、卵スープ           | 498.3<br>19.6<br>18.5<br>1.4 | 米、◎マカロニ、◎砂糖、油、片栗粉                                 | ◎牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、卵、ウイ<br>ンナーソーセージ、◎きな粉、米みそ(淡<br>色辛みそ)                   | たまねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッ<br>コリー、にんじん、コーン缶                                            | 牛乳、マカロニきな粉          |
| 10<br>日 | けんちんうどん、卵の花、パイナッ<br>プル                    | 428<br>16.5<br>13.5<br>2     | ゆでうどん、◎強力粉、さといも、◎砂<br>糖、〇油、油                      | ◎牛乳、◎牛乳、◎絹ごし豆腐、鶏も<br>も肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、か<br>つお節                         | パイナップル、にんじん、だいこん、ねぎ、<br>こんぶ(だし用)                                               | 牛乳、豆腐ドーナツ           |
| 11<br>月 | 御飯、ハンバーグ、ブロッコリーの<br>サラダ、さつまいもの味噌汁         | 553.4<br>19.3<br>20.2<br>1.2 | ◎さつまいも、米、さつまいも、パン粉、<br>◎砂糖、マヨネーズ、〇油、◎黒ごま          | ◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき<br>肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわ<br>し(煮干し)                    | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コー<br>ン缶                                                      | 牛乳、大学芋              |
| 12<br>火 | 御飯、スパニッシュオムレツ、小松<br>菜とコーンのごま和え、もやしス<br>ープ | 516<br>21.1<br>18.1<br>1.6   | 米、◎ホットケーキ粉、じゃがいも、ご<br>ま、油、◎油、砂糖                   | ◎牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひ<br>き肉、牛乳、粉チーズ                                     | 緑豆もやし、こまつな、にんじん、◎パ<br>ナナ、たまねぎ、コーン缶、カットわか<br>め                                  | 牛乳、バナナホットケーキ        |
| 13<br>水 | 五日ビーフン、きゅうりとツナのサ<br>ラダ、トマトと卵のスープ          | 413.5<br>16<br>11.1<br>1.9   | ◎米、ビーフン、◎砂糖、油、◎ごま、<br>砂糖                          | ◎牛乳、卵、豚肉(もも)、◎油揚げ、ツ<br>ナ水煮缶、かまぼこ                                    | たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、<br>にんじん、万能ねぎ、干しいたけ                                         | いなりおにぎり             |
| 14<br>木 | 親子丼、きゅうりの昆布あえ、かぼ<br>ちゃの味噌汁                | 473.4<br>22.7<br>11.8<br>1.8 | 米、◎白玉粉、◎砂糖、砂糖                                     | ◎牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、◎木<br>綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かま<br>ぼこ、◎きな粉、いわし(煮干し)、かつ<br>お節 | たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、えのきた<br>け、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、こ<br>んぶ(だし用)                           | 牛乳、白玉きな粉            |
| 15<br>金 | 御飯、魚の野菜あんかけ、豆腐の<br>お吸い物、りんごのコンポート         | 472.8<br>21<br>13<br>1.3     | 米、砂糖、◎砂糖、片栗粉、油                                    | ◎牛乳、◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、<br>さくら、絹ごし豆腐、かつお節                               | りんご、たまねぎ、にんじん、◎みかん<br>缶、いんげん、にんじん、こんぶ(だし<br>用)、レモン果汁、カットわかめ                    | 牛乳、フルーツヨーグルト        |
| 16<br>土 | 御飯、高野豆腐の卵とじ、じゃが<br>いもの味噌汁                 | 450.1<br>18<br>11.5<br>1.5   | 米、◎食パン、じゃがいも、砂糖                                   | ◎牛乳、◎牛乳、卵、凍り豆腐、米み<br>そ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮<br>干し)                     | たまねぎ、にんじん、◎いちごジャム、<br>いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし<br>用)                                  | 牛乳、ジャムトースト          |
| 17<br>日 | ミートスパゲティ、さつまいもサラ<br>ダ、ウインナースープ            | 538.1<br>19.3<br>20.2<br>1.8 | ◎さつまいも、マカロニスパゲティ、さ<br>つまいも、◎砂糖、マヨネーズ、片栗<br>粉、油、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき<br>肉、卵、ウインナーソーセージ、◎無塩<br>バター                       | たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、<br>コーン缶                                                   | 牛乳、スイートポテト          |
| 18<br>月 | 木の葉丼、キャベツのゆかりあえ、<br>みそ汁                   | 457.9<br>16.7<br>9.6<br>1.9  | 米、〇米、砂糖、片栗粉、油                                     | ◎牛乳、卵、◎ツナ油漬缶、かまぼこ、<br>米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわ<br>し(煮干し)                  | たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、<br>いんげん、こんぶ(だし用)、干しいた<br>け、◎焼きのり、カットわかめ                    | ツナおにぎり              |
| 19<br>火 | 御飯、炒り豆腐、キャベツのごま和<br>え、オクラの味噌汁             | 578.7<br>21.1<br>21.6<br>1.8 | 米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、砂糖、<br>油、ごま                        | ◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひ<br>き肉、◎バナナ、米みそ(淡色辛み<br>そ)、かつお節、いわし(煮干し)           | キャベツ、にんじん、たまねぎ、オクラ、<br>◎ほうれん草、いんげん、ひじき、こ<br>んぶ(だし用)、カットわかめ                     | 牛乳、ほうれん草ケーキ         |
| 20<br>水 | 御飯、鶏つくねのあんかけ、キャ<br>ベツのカレー風味炒め、コーン<br>スープ  | 418.3<br>15.8<br>12.4<br>1.4 | 米、片栗粉、油、砂糖                                        | ◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉                                                        | ◎もも果汁30%飲料、たまねぎ、キャ<br>ベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、<br>ひじき、カットわかめ、◎粉かんとん                 | 牛乳、ももゼリー            |
| 21<br>木 | わかめうどん、じゃがいものそばろ<br>あんかけ、みかん              | 406.4<br>14.6<br>10.3<br>1.9 | ゆでうどん、じゃがいも、〇米、油、片<br>栗粉                          | ◎牛乳、鶏ひき肉、◎ウインナーソー<br>セージ、かまぼこ、油揚げ、かつお節                              | みかん缶、ほうれん草、たまねぎ、に<br>んじん、いんげん、こんぶ(だし用)、<br>カットわかめ                              | ウインナーおにぎり           |
| 22<br>金 | 御飯、カレーの煮つけ、オクラのツ<br>ナ和え、わかめの味噌汁           | 472.9<br>21.5<br>10.9<br>1.6 | 米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、〇油、<br>砂糖                          | ◎牛乳、◎牛乳、かわい、絹ごし豆腐、<br>米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、い<br>わし(煮干し)                 | オクラ、たまねぎ、◎オレンジ濃縮果<br>汁、えのきたけ、カットわかめ                                            | 牛乳、オレンジ蒸しパン         |
| 23<br>土 | カレーピラフ、キャベツとウイ<br>ナーのスープ、桃                | 425.4<br>13.1<br>11.9<br>1.2 | 米、◎ホットケーキ粉、◎油                                     | ◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ウインナー<br>ソーセージ、◎卵                                      | もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、たま<br>ねぎ、ピーマン                                                | 牛乳、ココアホットケーキ        |
| 24<br>日 | ハヤシライス、マカロニサラダ、りん<br>ごのコンポート              | 590.7<br>16.5<br>19.9<br>1.7 | 米、◎小麦粉、じゃがいも、マカロニス<br>パゲティ、マヨネーズ、砂糖、〇油、◎<br>砂糖、油  | ◎牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、かにかま<br>ぼこ                                           | りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、<br>しめじ、◎いちごジャム、レモン果汁                                       | 牛乳、蒸しパン(いちご<br>ジャム) |
| 25<br>月 | 御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白<br>菜の昆布和え、玉ねぎの味噌汁         | 438.3<br>19<br>11.2<br>1.6   | 米、◎砂糖、マヨネーズ                                       | ◎牛乳、◎牛乳、たら、絹ごし豆腐、か<br>にかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、い<br>わし(煮干し)                 | ◎オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、はくさ<br>い、◎にんじん、にんじん、◎レモン果<br>汁、塩こんぶ、カットわかめ、◎粉か<br>んとん、あおのり      | 牛乳、キャラットゼリー         |
| 26<br>火 | 夏野菜カレーライス、もやしとツナ<br>のごま酢あえ、パイナップル         | 526.6<br>16.6<br>15<br>1.4   | 米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、油、ご<br>ま、砂糖                        | ◎牛乳、◎牛乳、◎絹ごし豆腐、豚肉<br>(もも)、ツナ油漬缶                                     | パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、<br>なす、にんじん、オクラ、いんげん                                      | 牛乳、豆腐のバンクーキ         |
| 27<br>水 | 御飯、肉豆腐、ひじきのサラダ、小<br>松菜の味噌汁                | 526.4<br>17.7<br>20<br>1.5   | 米、◎片栗粉、◎白玉粉、◎油、◎砂<br>糖、マヨネーズ、砂糖                   | ◎牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき<br>肉、◎木綿豆腐、米みそ(淡色辛み<br>そ)、いわし(煮干し)                 | たまねぎ、こまつな、きゅうり、◎にん<br>じん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ひ<br>じき、カットわかめ、しょうが                     | 牛乳、人参ドーナツ           |
| 28<br>木 | キッズピビンバ、中華サラダ、春雨<br>スープ                   | 473<br>17.1<br>16.2<br>1.6   | ◎じゃがいも、米、◎片栗粉、はるさ<br>め、ごま、油、砂糖、◎油、◎砂糖、ごま<br>油     | ◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵、かに<br>かまぼこ                                           | にんじん、きゅうり、もやし、ほうれん<br>草、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、カ<br>ットわかめ、しょうが                          | 牛乳、芋もち              |
| 29<br>金 | 冷やしうどん、かぼちゃのそばろあ<br>んかけ、みかん               | 402.6<br>16.9<br>7.2<br>2    | ゆでうどん、◎米、油、片栗粉                                    | ◎牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かに<br>かまぼこ、◎ゆで大豆、かつお節、◎か<br>つお節                      | みかん缶、かぼちゃ、もやし、オクラ、<br>◎にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、<br>◎ひじき、◎こんぶ(だし用)                   | ひじきおにぎり             |
| 30<br>土 | 御飯、さばのみそ煮、小松菜のお<br>かゆあえ、そうめんのすまし汁         | 501.4<br>23.2<br>15.7<br>1.9 | 米、◎食パン、干しとうめん、◎砂糖、<br>砂糖                          | ◎牛乳、◎牛乳、さば、◎きな粉、米み<br>そ(淡色辛みそ)、かつお節                                 | こまつな、にんじん、こんぶ(だし用)、<br>カットわかめ、しょうが                                             | 牛乳、きな粉トースト          |
| 31<br>日 | じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマ<br>ヨ炒め、トマトと卵のスープ         | 474.6<br>21.9<br>12.5<br>1.2 | 米、〇米、マヨネーズ、マーガリン、ごま<br>油                          | ◎牛乳、さけ、卵、◎しらす干し、しら<br>す干し、かつお節                                      | たまねぎ、キャベツ、トマト、しめじ、ねぎ                                                           | じゃこおにぎり             |

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。